

Fatima a 48 ans, elle est arrivée en France à l'âge de 8 ans. Elle nous parle du Haut Atlas, de la région de Ouarzazate au Maroc, de la fin des années 70 au début des années 90, où elle retrouvait sa grand-mère durant les vacances.



Là-bas tout le monde a son potager, c'est des grands potagers. Il y a du blé quand c'est la saison du blé, du maïs quand c'est la saison du maïs et puis tout autour il y a des courgettes, des carottes, tous les légumes qu'il y a aussi ici, mais aussi des légumes que je ne vois pas ici, des variétés de courges par exemple.

Le long des rivières vous avez aussi des herbes aromatiques, de la menthe poivrée. **Tout est sauvage, personne n'a rien planté, à part dans son jardin.** Chacun a ses oliviers, donc chacun a sa propre huile d'olive, des amandes. Tout le monde a du blé, même les gens qui sont pauvres ou qui viennent d'arriver dans le village, ils font du troc ou on leur donne.

Les fruits, on a des pêches, des abricots, mais quand je dis **des pêches et des abricots, quand vous êtes à 10 km vous sentez l'odeur.** Quand vous mangez ici un abricot ça n'a rien à voir. Là-bas, il est juteux. Les figes, tout le monde a des figes. Tous les fruits sont séchés. Tout est séché, que ce soient les fruits ou les légumes. Par exemple, le panais on le sèche et en hiver on peut faire un couscous à base de panais et de viande séchés.

Le sel de là-bas c'est le sel de la montagne, des roches. La fleur de sel c'est venu après avec les commerçants.

Pour le repas, on mange tous dans un seul plat. Déjà c'est économe, mais aussi environnemental, et puis on faisait du compost à l'époque.

Il y avait le papier dans lequel on avait peut-être mis un peu de viande, un truc comme ça, on le récupérait et c'est avec ça qu'on allumait le feu. On allait chercher du bois pour allumer le feu pour le dîner. **On ne jetait rien, il n'y avait rien à jeter, pas de plastique à l'époque.** Quand on allait au marché on avait un panier. Il y avait un ordre, vous passez d'abord chez celui qui vend les pommes de terre, les carottes, si vous n'en avez pas, et ensuite vous partez acheter les tomates.

On vivait en autosuffisance. Quand on faisait les courses c'était pour acheter des bougies, de l'huile de tournesol, le sucre, tout ce qui est raffiné, le Nescafé, les choses qu'on n'avait pas. Sinon, ils ont déjà tout. Ils n'achètent pas les légumes, ni la viande.

C'est vrai qu'ils vivaient en autosuffisance. Comme je vous le disais on n'avait qu'un seul plat. Dans ce plat on servait ce qu'on allait manger, le couscous

ou le tajine et on mangeait avec les mains et quand on avait fini on n'avait qu'un seul plat à laver et nos mains. **C'est pas comme ici où chacun a son verre, sa fourchette, ce qui fait qu'au niveau de l'eau, on gaspille beaucoup. Là-bas c'est écologique. Y avait pas de vaisselle.**

Pour faire la farine, c'étaient 2 pierres qu'on frottait l'une contre l'autre, on pouvait faire du semi moulu, du bien moulu... Il y avait du fer forgé dans la pierre, j'en ai un chez moi. Vous mettez ce que vous voulez au centre et vous tournez et puis vous mettez un espèce de petit torchon en bas pour récupérer la farine et après on passe la farine au tamis pour récupérer le plus fin pour faire le pain. Vous gardez le plus gros pour le repas, pour faire le couscous. C'est pas comme on voit ici, ça n'a rien à voir, c'est pas du grain de blé. C'est de l'orge travaillé ou brut. Travaillé c'est avec des herbes et séché au soleil et ça a un goût différent. On peut en faire avec des mélanges d'herbes.



J'ai des photos de ma grand-mère en train de faire le pain avec le moulin. J'ai le moulin. J'ai la lampe de ma grand-mère avec laquelle elle s'éclairait la nuit. J'ai ramené des plats, des plats dans lesquels on mange. À part le tajine qui est en terre cuite, c'est des plats faits dans du bois de noyer et souvent il y avait un petit trou.

L'eau du puits, qu'est-ce que j'en ai tiré ! À la fin des vacances j'avais les mains dures, à force de tirer l'eau du puits. Par contre, tout le monde faisait attention à l'eau, parce qu'on allait la chercher au puits. On la ramenait, ils ont une façon de la garder au frais. On la mettait dans de grands pots en terre et on mettait une toile à base de palmier, ils mettaient ça autour et l'arrosaient d'eau et ça gardait la fraîcheur. Qu'est-ce qu'elle était froide. **On ne gaspillait pas l'eau : « Vas chercher l'eau tu vas voir d'où vient l'eau, tu vas voir l'importance de l'eau ».**

L'ORGANISATION DE LA JOURNÉE, LES REPAS

Le matin on se réveille tôt. Ils se réveillent et se couchent en même temps que le soleil. Ils sont rythmés aussi par le bétail. Le matin ils se lèvent pour traire la vache. Après ils préparent le repas, puis vont dans les champs. **Les femmes vont tous les jours dans les champs pour la simple raison que c'est leur source de vie.** C'est de là qu'elles doivent ramener la nourriture pour leur bétail, les vaches, de l'herbe qu'elles ont coupé qu'elles mettent dans un espèce de grand torchon et qu'elles mettent comme ça sur leurs épaules pour donner à la vache, au mouton et le reste elles le sèchent pour le mettre de côté pour l'hiver. Et c'est là qu'au fond de leur panier elles ramènent les légumes pour le soir ou le midi, les herbes qu'elles sèchent et qu'elles gardent pour l'hiver, pour quand les enfants ont mal au ventre, par exemple la sauge, la verveine, oh la la ça sent super bon, le romarin. En plus le romarin est sauvage, personne ne plante le romarin. Il y a des baies que je viens de découvrir, la baie de goji... qu'on ne mangeait pas, on ne lui donnait pas de valeur. On avait ça, mais c'est incroyable. Ils ne connaissaient pas.

Pour le mal de ventre, pour le mal de ceci... Tout est sauvage là-bas, le thym de là-bas, mon Dieu...

Alors il y a 2 petits déjeuners.

Le premier c'est quand on se réveille, c'est une soupe d'orge ou de maïs dès le matin, au lever. Il y a une femme de la maison qui s'est levée avant les autres et qui a préparé la soupe. C'est chacune son tour. Chez nous c'était ma grand-mère, quand j'étais en vacances et quand je me réveillais il y avait cette fameuse soupe. C'est pour hydrater ; il y a du son dedans, c'est de l'orge complet, c'est pas raffiné, donc il y a des fibres. Et les femmes qui prennent ça, elles vont aux champs après, ça tient au corps. C'est des sucres lents. Elles mettent soit des épices dedans pour revigorer, soit des graines. Elles mettent aussi des plantes. Si tu n'es pas malade tu la prends nature, si tu es malade tu en prends dans ta soupe, en fait comme des médicaments, la verveine... C'est une médication en fait. Quand on est malade, on y met de la sauge, de la verveine... Quand on a les règles on met de la verveine par exemple, pour ne pas avoir mal au ventre.

Le deuxième petit déjeuner c'est quand on revient des champs vers 10 h. C'est soit du café au lait, du lait, du thé et de l'huile d'olive, du miel avec le pain. C'est pas le lait pasteurisé, c'est le lait de la vache, mais ma grand-mère le pasteurisait, elle le mettait sur le feu, puis le remettait 7 X pour tuer les microbes. Quand j'allais dormir je prenais un verre d'eau. Elle disait couvre

le, mais moi je disais mais c'est pas grave, elle disait couvre le il y a des trucs qu'on ne voit pas. Les djins, tout ça c'est les microbes.



Donc pour le deuxième petit déjeuner vous avez du miel, de l'huile d'olive et quand je dis le miel c'est vraiment le miel qu'ils ont récupéré dans les champs, dans une grotte. Souvent ils trouvent du miel pur. Quand vous en mangez, vos papilles...

Pour le pain, quand la mère se lève le matin, elle pétrit le pain et prépare quelques galettes. Elle en laisse une partie pour le déjeuner et elle en prépare quelques-unes pour le petit déjeuner et que vous allez tremper dans le miel, dans l'huile, dans du beurre rance. Elles font leur propre lait fermenté et elles récupèrent le beurre. Elles enlèvent le petit lait et le lavent, plus elles mettent du sel, plus il y a l'eau qui part. Vous avez alors une couleur jaune, une couleur vraiment jaune. Une fois que vous avez obtenu cette couleur, donc c'est salé, vous le mettez dans des pots en terre. Ça peut rester des années. Et c'est ça aussi qui donne de la saveur au couscous. Ils mettent une petite pointe dans le couscous. Et ça donne de la saveur.

Parfois, le pain est fourré. Au retour des champs, on met des herbes vertes dedans, du persil, de la cébette, tout ce qui est vert. Si on coupe des oignons pour le repas, on garde le vert pour le mettre le lendemain dans la galette.

Il faut y aller vraiment pour voir, c'est magnifique, moi je n'en reviens toujours pas.

LE DÉJEUNER

Pour le repas de 14h, le déjeuner, alors c'est soit le tajine, soit le couscous. Le couscous c'est souvent le vendredi et le tajine c'est toute la semaine, parce que le tajine on le prépare avec ce que l'on a dans les champs. On y met les

légumes de saison. Il y a toujours un petit bout de viande. D'ailleurs, **la viande chez nous c'est un truc qu'on mange en dernier, comme il n'y en a pas beaucoup et c'est le chef de famille qui partage à la fin du repas**, chacun son petit bout. Et s'il n'y en a pas, on met des œufs... Souvent on met aussi de la viande séchée ou des abats. On n'a pas souvent de viande. Y avait pas de frigo à l'époque, ils mangeaient la viande le jour où ils avaient tué la bête et puis après ils se contentaient de la viande séchée ou alors si vous avez un petit peu d'argent, que vous avez vendu votre blé, que vous avez un travail ou que quelqu'un vous envoie de l'argent, vous pouvez aller acheter de la viande à la ville, mais c'est quelque chose qui coûte cher... Mais c'est juste un petit bout de viande pour avoir un peu de saveur dans votre plat. Chez les gens modestes on mangeait peut-être de la viande une fois par semaine. C'est le jour du souk, quand le papa revient du souk, il ramène cette viande encore fraîche et tout le monde la consomme ce jour-là.

Dans le sud, dans l'Atlas, la viande c'est une fois par semaine, parfois deux fois, mais le poisson c'est très, très peu. Ma grand-mère n'a jamais mangé de poisson.

C'étaient de toutes petites portions, mais ça n'empêchait pas que c'était délicieux, parce qu'il y avait toutes les herbes aromatiques, les épices et puis les légumes, c'est du bio et vraiment ça a du goût.

Et puis quand on mangeait des brochettes, quand on mangeait de l'agneau ça avait du goût, parce les animaux mangeaient les trucs de là-bas.

Y aussi le taboulé, le reste de couscous, la semoule, y a toujours de la semoule qui reste. Il y a toujours plus de semoule que de bouillon. Soit ceux qui en veulent encore en prennent dans un petit bol avec du lait fermenté, pour la faim ou s'il en reste, mais on ne jette rien. Donc le lendemain à midi ils vont le manger mais sous forme de taboulé ou à 10 h. Il y a aussi le taboulé à base d'herbes, c'est le seul truc que je n'ai jamais vu ici.

Chez nous, il y a une espèce d'herbe comme du trèfle, on cueille les jeunes pousses et on les met avec les oignons nouveaux au fond de la couscoussière, on fait revenir puis on mélange avec de la semoule, des épices et franchement c'est trop bon. J'essaie de le faire ici avec des épinards ou la roquette.

Là on a parlé de couscous, mais ils font aussi des lentilles, des pois chiches, mais c'est de temps en temps. Les lentilles avec du pain perdu, de la veille avec du poulet.

Le plat à « petit prix » ça pourrait être ce pain perdu. Ce qui est génial c'est que vous pouvez récupérer le pain de la veille des boulangeries, vous le coupez en petits morceaux, vous le passez à la couscoussière et là vous l'arrosez avec des lentilles et du poulet. Il faut du pain qui a du goût, pas du pain blanc, du pain « tradition », du pain aux céréales.

Alors pour manger, plus on est nombreux plus on fait de petites tables, y avait pas de chaises, il y avait une petite table en bois où l'on posait le repas et on pouvait toujours s'incruster pour manger. **Souvent on avait une table pour les enfants, les petits. Les petits sont toujours à l'honneur, ils sont choyés.** Oui, une fois qu'ils ont mangé, ils vont jouer et nous on peut papoter, manger tranquillement.

Et puis on se contentait de ce qu'il y avait dans le plat, il y avait pas « j'ai encore faim ». Il y avait un plat modeste, chacun mange un petit peu, on mange pas vraiment à sa faim, pour dire on est bien rassasié, non, on se contentait de ce qu'il y avait dans le plat. Chacun mangeait un petit peu, on n'était pas très très gourmands.

Le repas c'est vraiment le moment où tout le monde se relaxe, personne n'est pressé de partir. **On raconte, c'est là qu'il y avait des échanges. Et puis il y a toujours un petit tajine qui est sur le feu. C'est pour la personne qui passe par là, les portes sont ouvertes, elles ne sont jamais fermées,** pour un invité, même si on ne le connaît pas du tout. Quand il y en a pour un, il y en a pour deux. C'est ça cette générosité, au Maroc en général, mais surtout dans l'Atlas. J'ai remarqué c'est toujours ceux qui n'ont pas les moyens qui donnent. Vous arrivez, ils vous sortent des trucs, la table est pleine il y a des cacahuètes, des amandes séchées et le thé à volonté. Mais chez nous c'est « j'ai pas le temps, je travaille ».



Sinon le seul truc sucré c'était le miel et le sucre qu'on mettait dans le thé. Le dessert c'étaient les fruits. Même aujourd'hui encore au Maroc, le dessert c'est les fruits plutôt que des pâtisseries ou parfois des fruits secs, des dattes ; fruits séchés, abricots séchés, figues séchées.

La boisson : de l'eau, du thé, du lait et du lait fermenté.

Quand on mangeait du couscous il y avait du lait fermenté, sinon les autres jours, que du thé. Avec des herbes dedans, il n'y a pas que la menthe. Il y a le thé d'hiver, le thé du printemps. Ce sont des gens qui suivent les saisons et on boit aussi le thé sans rien. S'ils sont arrivés à sécher de la menthe, de l'absinthe ou de la verveine, de la sauge, ils en mettaient un peu dedans, mais souvent on en gardait pour quand quelqu'un était un peu malade et on faisait une infusion ou on les utilisait quand les gens venaient chez nous, on leur en mettait un peu dans le thé. Sinon quand on n'en avait plus, on buvait le thé comme ça, du thé vert. Le thé noir ça a été importé par la suite.

Le café c'était rare, c'était cher. D'ailleurs, quand on arrivait de France, ma grand-mère nous disait de lui ramener du café. Du café et du parfum. Si on ramène du café et du parfum on est adorés par tout le monde, et les savonnettes...

De mon temps franchement, les gâteaux... On faisait de petites galettes dans lesquelles on mettait du miel, c'était le truc sucré... Un peu plus tard quand le four et l'électricité sont arrivés, c'est là que les gens se sont mis à faire des gâteaux.

Vers 16h...

Après le repas du midi, les femmes rangent et elles vont laver à la rivière ; quand elles reviennent elles sont fatiguées et y en a toujours une qui reste à la maison et qui prépare le goûter. Elle fait des crêpes fourrées, de la soupe, du blé concassé avec du lait, du riz. Le riz, comme c'est pas de chez nous on le fait vraiment que quand quelqu'un vient nous voir. Une fois cuit, on met le riz dans un grand plat et on met de l'huile d'olive dessus ou du beurre noisette avec du thym, des herbes ou bien c'est la soupe de l'après-midi avec une petite poignée de riz et des herbes. C'est naturel, c'est de l'orge et de l'eau ou sinon c'est de la farine de millet et à la fin on jette de la roquette dedans. C'est salé, mais dernièrement il y a eu le sucre, ils se sont jetés dessus, avant il n'y avait pas de sucre, à part le miel et le sucre qu'on mettait dans le thé.

Le soir...

Et puis le soir c'est souvent quand le soleil se couche, pas tard. Pour le dîner c'est souvent le tajine, mais si vous avez fait le tajine le midi vous

faites le couscous le soir ou c'est du blé, maïs concassé dans lequel on met du lait fermenté ; c'est que des féculents de là-bas.

À l'époque donc il n'y avait pas encore l'électricité, ce qui fait qu'il fallait qu'on mange avant le coucher du soleil dès la prière, dès que le soleil se couche. Ils priaient et dès que le papa revenait de la mosquée on avait notre lampe et on commençait à manger avec la lumière du coucher de soleil.

ICI ET LÀ-BAS

Là-bas c'est plus calme, très zen. Ils n'ont rien, ils sont heureux... Et puis ils vivent longtemps, 90 ans, 100 ans. Mon grand-père, il a 104 ans, il ne mange rien de transformé. Il mange que les produits naturels ; il ne mange pas de frites, de pâtes. Il ne mange pas tout ce qui est différent de ce qu'il connaît. **« Si ça n'a pas poussé dans mon jardin, je ne le mange pas. »**

J'ai remarqué que quand on ramène de la nourriture d'ici, par exemple du Nutella, quand ils en mangent ils ont des nausées. Ils trouvent ça bon, mais le lendemain ils ont tous mal au ventre. Ils ont du mal avec ce qu'on leur ramène d'ici. Ils nous disent « Qu'est-ce que tu as mis dedans ? ». Ils n'ont pas l'habitude de tout ce qui est transformé.

Et puis il y a des choses qu'on ne trouve pas ici, alors on utilise des produits de substitution. On met par exemple des épinards à la place d'un légume vert de là-bas. **Parfois, on cherche des produits de substitution, mais ça n'a pas le même goût, c'est pas la même chose.**

Le truc qu'on fait avec la viande séchée, le gras séché, on ne peut pas le faire ici. Si tu n'as pas le soleil de là-bas, ça risque de moisir. Les abats séchés, le gras séché, la viande séchée, on peut sécher ici, mais il y a un taux d'humidité très important qu'il n'y a pas là-bas où la chaleur est sèche. Ce qui fait que les enzymes, les protéines, ce qui va se développer en tout cas, c'est pas la même chose, ça ne donne pas le même goût.

Moi je ramène toujours mes herbes du Maroc. Mais avec l'humidité d'ici, ça change le goût. **Quand on revient du Maroc, la première semaine tout est fade. Un plat végétarien là-bas c'est une merveille : les courgettes... les goûts et les odeurs c'est vraiment différent.**

QUAND JE SUIS ARRIVÉE À SARCELLES EN 1995

Avant d'arriver, j'avais une mauvaise image de Sarcelles, c'était surtout Garges qui avait une mauvaise réputation, un peu comme Saint -Denis. **Mais quand je suis arrivée ici, que j'ai côtoyé les**

gens de Sarcelles, c'était pas vraiment ce qu'on entendait ailleurs.

En 1995, ce qui était bien à Sarcelles et que je n'avais pas trouvé à Saint-Ouen, **c'est qu'il y avait beaucoup de communautés.** Il y avait des gens de la Turquie, des Arméniens et **je me disais à l'époque que j'étais en train de visiter le monde, parce que je rencontrais des gens de partout ;** ça me plaisait parce que je rencontrais de nouvelles personnes, d'autres origines qui allaient me raconter des choses. Elles venaient chez moi, j'allais chez elles. Dans mon bâtiment tout le monde se côtoyait, « attends je te passe ceci ». **La fête du quartier c'était un bonheur, waouh quand on était jeunes c'était la fête.** C'était en bas des bâtiments, on était tous là, c'étaient les gens de l'immeuble qui descendaient et puis c'était « je vais te faire goûter ceci, cela ». Chacun ramenait son truc oh la la, le mafé... Mon premier mafé c'était à Sarcelles, c'était convivial.

Les enfants jouaient dehors à la dinette, les enfants jouaient sur la pelouse pendant que les mamans papotaient. J'ai vu des femmes tricoter.

